|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Ligue Auvergne - Rhône-Alpes de Course d'Orientation***    **Maison départementale des Sports**  **7, rue de l’industrie – 38320 EYBENS** |  |

***Règlement Sportif Régional***

***Édition « 2017 »***

**Ce règlement a pour but de compléter et préciser le règlement des compétitions de la FFCO pour les courses et organisations régionales relevant de la ligue Auvergne - Rhône-Alpes. Il ne se substitue en aucun cas au règlement fédéral des compétitions qui prévaut sur le présent règlement.**

**Il définit les modalités d’organisation, et fait office de cahier des charges, pour tous les championnats de Ligue ainsi que pour les courses régionales dites « coupe de ligue » (CDL) et les rand’orientations.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SUIVI DES MODIFICATIONS** | | |
| Indice | Date | Modifications |
| 1  2  3 | 01/02/2017  20/02/2017 | Première émission  Validation Comité Directeur et diffusion |

1. SOMMAIRE

[1 LA COMMISSION ‘’PRATIQUES SPORTIVES’’ 3](#_Toc435648091)

[2 ELABORATION DU CALENDRIER ANNUEL 3](#_Toc435648092)

[3 LA COUPE DE LIGUE 4](#_Toc435648093)

[3.1 Objectifs 4](#_Toc435648094)

[3.2 Règles générales pour les championnats régionaux et les courses labellisées CDL 4](#_Toc435648095)

[3.2.1 Experts 5](#_Toc435648096)

[3.2.2 Annonce de course 5](#_Toc435648097)

[3.2.3 Sécurité 6](#_Toc435648098)

[3.2.4 Cartographie et traçage 6](#_Toc435648099)

[3.2.5 Circuit jalonné 6](#_Toc435648100)

[3.2.6 GEC 6](#_Toc435648101)

[3.2.7 Résultats 7](#_Toc435648102)

[3.3 Classement Coupe de Ligue 7](#_Toc435648103)

[3.3.1 Principe du classement individuel 7](#_Toc435648104)

[3.3.2 Calcul des points CDL individuel 7](#_Toc435648105)

[3.3.3 Calcul des points CDL par club 8](#_Toc435648106)

[4 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DES EPREUVES 9](#_Toc435648107)

[4.1 Les championnats 9](#_Toc435648108)

[4.1.1 Championnat de ligue longue distance 9](#_Toc435648109)

[4.1.2 Championnat de ligue moyenne distance 10](#_Toc435648110)

[4.1.3 Championnat de ligue de sprint 10](#_Toc435648111)

[4.1.4 Championnat de ligue de nuit 11](#_Toc435648112)

[4.1.5 Championnat de ligue des clubs 11](#_Toc435648113)

[4.1.6 Championnat de ligue de relais de catégories 12](#_Toc435648114)

[4.1.7 Critérium de ligue des équipes 12](#_Toc435648115)

[4.1.8 Critères de qualification aux courses nationales 13](#_Toc435648116)

[4.2 Les courses régionales ‘’Coupe de Ligue’’ 14](#_Toc435648117)

[4.2.1 Dispositions générales 14](#_Toc435648118)

[4.2.2 CDL sprint 14](#_Toc435648119)

[4.2.3 CDL longue distance 15](#_Toc435648120)

[4.2.4 CDL moyenne distance 16](#_Toc435648121)

[5 PARTICIPATION DES NON LICENCIES 17](#_Toc435648122)

[6 LES RAND’ORIENTATIONS 17](#_Toc435648123)

[6.1 Objectifs 17](#_Toc435648124)

[6.2 Les circuits (suggestion de liste non obligatoire) 18](#_Toc435648125)

[6.3 La carte 18](#_Toc435648126)

[7 LES DEPARTEMENTALES 18](#_Toc435648128)

**PREAMBULE**

* Le comité directeur de la ligue Auvergne - Rhône-Alpes oriente la politique sportive de la Ligue, après avis de la commission « pratiques sportives ».
* La commission « pratiques sportives » propose au comité directeur de la Ligue un règlement sportif régional en accord avec cette politique sportive.
* Sur proposition de la commission « pratiques sportives », le comité directeur valide le calendrier des championnats régionaux et des CDL avec la volonté d'être sélectif sur les candidatures.
* Objectifs affichés de la politique sportive de la Ligue:
* Anticiper et favoriser l’organisation de championnats régionaux toutes disciplines et tous formats avec au minimum les trois championnats qualificatifs pédestres : LD, MD et Sprint ainsi que le CLC
* Favoriser l’organisation de courses de proximité
* Harmoniser l’organisation des rand’orientations en veillant à accueillir tous les publics
* Proposer des courses de qualité, quel qu’en soit le format et quelle qu’en soit la spécialité

# LA COMMISSION ‘’PRATIQUES SPORTIVES’’

* La commission « pratiques sportives » est composée de licenciés de la Ligue dont un élu du comité directeur et, si possible, au moins un représentant de chaque comité départemental.
* Le coordinateur de la commission n’est pas obligatoirement un élu du CD.
* Le rôle de la commission est de donner un avis sur la politique sportive de la Ligue, de mettre à jour le règlement sportif régional, d'établir un projet de calendrier annuel des manifestations, d’établir les différents classements de la coupe de ligue, ainsi que de gérer les aspects techniques de l’organisation des courses au niveau régional.

# ELABORATION DU CALENDRIER ANNUEL

* Les dossiers de tous les championnats régionaux qualificatifs, sprint, moyenne distance, longue distance, ainsi que le championnat de ligue des clubs sont déposés par les organisateurs au plus tard le 1er juin de l’année précédente. La commission « pratiques sportives » choisit et valide les dossiers retenus, après avis de la commission « arbitrage ».
* Début septembre, la commission « pratiques sportives » met à la disposition des clubs un pré calendrier comportant les courses nationales connues à ce moment là, ainsi que les dates des championnats de Ligue proposés.
* Les candidatures pour les autres championnats régionaux (nuit, relais des catégories), le critérium des équipes et pour toutes les courses régionales « CDL » sont déposées au plus tard le 1er octobre.
* Courant octobre, la commission « pratiques sportives » propose au comité directeur de la Ligue une liste définitive des championnats et CDL pour validation. Un calendrier avec toutes les courses validées est diffusé fin octobre.
* Courant novembre, les organisateurs de tous les championnats, CDL, courses départementales, rand’orientations, raids d’orientation et plus généralement toutes les manifestations, saisissent sur le site fédéral les informations relatives à leurs organisations.
* La saisie de chaque manifestation sur le site FFCO est à la charge, et sous la responsabilité, des organisateurs. Les modalités et contraintes de saisie sont celles définies par la FFCO.
* La commission « pratiques sportives » valide ensuite les courses pour qu’elles apparaissent sur le calendrier fédéral sous réserve que :
  + Les championnats et les CDL soient ceux validés par le comité directeur
  + Les championnats et les CDL aient bien les ‘’experts’’ nécessaires
  + La manifestation ne soit pas sur une date ‘’interdite’’. Ces dates interdites sont :
    - Raid O’Bivwak
    - Championnat de ligue pédestre LD, MD et sprint
    - Championnat de ligue des clubs
    - Courses nationales se déroulant sur le territoire de la Ligue, même si elles ne sont pas de la même spécialité (pédestre, VTT, ski, raid)
  + La manifestation soit en rapport avec l’objet de la fédération
  + Que pour les courses CN non CDL l’organisateur ait mis un arbitre à disposition
* Seules les manifestations inscrites sur le site FFCO et validées par la Ligue bénéficient du statut de course fédérale et de l’assurance de la fédération.

# LA COUPE DE LIGUE

## Objectifs

* Offrir une pratique de la course d’orientation de qualité, pour tous les participants, quel que soit leur niveau.
* Établir un classement sportif des coureurs et des clubs de course d'orientation de la Ligue.
* Les courses comptant pour le classement ‘’coupe de ligue’’ sont :
  + Les championnats de ligue individuels.
  + Les courses nationales individuelles se déroulant sur le territoire de la Ligue : pédestres, Ski’O, VTT’O, O’Précision
  + Les courses labellisées CDL par le comité directeur.

## Règles générales pour les championnats régionaux et les courses labellisées CDL

* En tout état de cause, l’ensemble des dispositions énoncées dans le règlement des compétitions fédéral de l’année en cours (disponible sur le site FFCO) doivent être respectées.
* La licence FFCO ‘’compétition’’ permet de s’inscrire sur toutes les courses.
* La licence FFCO ‘’sport santé’’ ne permet pas de s’inscrire aux championnats et permet de s’inscrire aux autres courses uniquement sur les circuits vert, bleu et jaune.
* Appliquer la réglementation locale, préfecture, mairie, …
* Utiliser sur le terrain les banderoles de la ligue et du conseil régional ainsi que celles du Crédit Mutuel. Utiliser aussi le kit de communication fédéral.

### Experts

* + L’organisateur met une personne à la disposition de la Ligue pour assurer les fonctions de délégué régional et d’arbitre lors d’une autre course du groupe régional. Elle doit être diplômée. Cette personne sera ou non un licencié du club organisateur.
  + Le délégué régional/arbitre de la course est désigné par la ligue. Il est extérieur à la structure organisatrice. Il est présent le jour de la course. Ses frais de déplacement sont à la charge de la ligue. La ligue peut aussi désigner un arbitre stagiaire sur la course. Il sera parrainé par l’arbitre titulaire. Les frais de déplacement de l’arbitre stagiaire ne sont pas pris en charge par la Ligue.
* L’organisateur propose un contrôleur des circuits pour la course. Il peut appartenir, ou non, à la structure organisatrice si le traceur est diplômé. Le contrôleur doit obligatoirement être extérieur à la structure organisatrice si le traceur est stagiaire. Il doit être diplômé ou stagiaire.
* La ligue valide la nomination du contrôleur. Dans le cas d’un contrôleur stagiaire, la Ligue et le club organisateur trouveront une solution pour avoir un contrôleur titulaire pour cette course ; les deux contrôleurs n’étant pas du même club. Les frais du contrôleur titulaire sont à la charge de la structure organisatrice. Le défraiement du contrôleur stagiaire n’est pas prévu.
* Le traceur doit être diplômé ou stagiaire, il peut appartenir ou non à la structure organisatrice. Il doit être présent le jour de la course.
* Le délégué arbitre envoie ses rapports (délégué et arbitre) dans les 8 jours suivant la course, par courriel à la Ligue et à la commission arbitrage, ainsi qu’à la FFCO. Les fiches « rapport » se trouvent sur le site de la Ligue.
* Le traceur, le contrôleur des circuits et le délégué/arbitre ne peuvent pas prendre part à la course.

### Annonce de course

* L’annonce de course est envoyée à la Ligue pour mise sur le site de la Ligue, au plus tard 30 jours avant la date limite d’inscription ou de pré inscription.L’annonce de course doit au moins comporter tous les renseignements tels que définis sur l’annonce de course type disponible sur le site de la Ligue.
* L’annonce de course doit avoir été validée par le délégué régional /arbitre préalablement à sa diffusion.
* Ces courses sont obligatoirement inscrites au classement national.
* Les logos de la Ligue et de la région Auvergne - Rhône-Alpes sont apposés sur toutes les publications de la course.
* Les tarifs à appliquer sont ceux votés par le CD ou l’AG de la ligue (disponibles sur le site de la Ligue).

### Sécurité

* Avoir un moyen de communication, testé avant le jour de la manifestation, pour prévenir les secours,
* Mettre en place une procédure de secours adaptée à la course. Cette procédure doit être validée par le délégué régional, connue de tous les organisateurs, affichée à l’accueil et à la GEC.

### Cartographie et traçage

* La carte utilisée doit être déclarée à la FFCO et doit respecter les normes en fonction du type de course : ISOM, ISSOM, ISMTBOM et ISSkiOM. Elle doit respecter le règlement cartographique fédéral.
* La carte doit être à l’échelle définie dans le règlement fédéral. Toute demande de dérogation sur l'échelle des cartes doit être soumise à la commission pratiques sportives au moins 3 mois à l'avance par rapport à la date de la compétition, en fournissant une impression de la carte à l'échelle règlementaire et une à l'échelle souhaitée sur papier de même nature.
* Les tracés sont envoyés au contrôleur des circuits au minimum un mois avant le jour de la course. Il est fortement conseillé d’augmenter ce délai pour les traceurs stagiaires.
* Les circuits sont pré imprimés sur les cartes. L’impression doit être de bonne qualité. L’organisateur veillera à proposer des cartes avec impression très lisible et une résistance de l’impression au pliage.
* La prise de carte aura lieu après le pointage du boîtier départ.
* Les couleurs indiquées correspondent à un niveau de traçage défini dans le document ‘’Méthode fédérale’’ disponible sur le site FFCO. Voir aussi le document ‘’Traçage – Aspects pratiques’’.

### Circuit jalonné

* Sur les championnats, l’organisateur attribue des heures de départ « tôt » aux coureurs qui en font la demande, afin qu’ils puissent être accompagnateurs du jalonné. Sur les courses CDL les coureurs choisissent eux-mêmes une heure de départ adaptée.

### GEC

* La semaine précédent la course, l'organisateur télécharge la base de donnée fédérale disponible sur le site des licences de la FFCO.
* L'organisateur utilise la base d'archive pour les inscriptions. Ne pas apporter de modification pour ce qui est des numéros de licence, nom et prénom ; ces éléments permettant l'identification du coureur par le site du Classement National.

### Résultats

* Pour toutes les courses CN, qu’elles soient CDL ou non, envoyer par courriel dans les 48 heures, à la ligue [contact@lauraco.fr](mailto:contact@lauraco.fr), à [philippe.cavelius@sfr.fr](mailto:philippe.cavelius@sfr.fr) pour le classement coupe de Ligue et à [laure.carra@lauraco.fr](mailto:laure.carra@lauraco.fr) pour mise en ligne sur le site de la Ligue
  + Résultats au format .csv (seul format accepté pour le CN)
  + Liste des organisateurs (uniquement pour les CDL)
  + Résultats (temps total) par circuits au format .html (pour affichage sur le site de la ligue)
  + Résultats (temps intermédiaires) par circuits au format .html (pour affichage sur le site de la ligue)
  + Et pour chaque circuit la longueur sous le trait et la dénivelée par le meilleur itinéraire.

## Classement Coupe de Ligue

### Principe du classement individuel

* Tous les licenciés FFCO des clubs de la Ligue, sauf licence dirigeant, peuvent être classés en Coupe de Ligue. Les coureurs licenciés dans d'autres régions peuvent participer mais ne sont pas classés Coupe de Ligue.
* Les 5 meilleures courses sont comptabilisées pour le classement final. Sont classés tous les coureurs ayant participé à au moins une course dans l'année.
* Le vainqueur est celui qui a le plus de points.
* En cas d’égalité, le coureur qui a participé au plus grand nombre de courses (organisations non comprises) est déclaré vainqueur. En cas de nouvelle égalité, les coureurs sont ex-aequo.

### Calcul des points CDL individuel

**Calcul des points coureur**

* Les points sont calculés à l'aide du site de test du Classement National de la FFCO.

**Cas particuliers**

* Les participants du circuit jalonné ont systématiquement (N) points par souci d'équité lié à la présence éventuelle d’accompagnateurs.
* Les coureurs déclassés (abandon, faux poinçon) et disqualifiés marquent zéro point.
* Un coureur qui ne compte aucune course de classement durant une saison n'est pas classé. Cette règle vise à ne pas comptabiliser les coureurs ne disposant que de points organisateurs.
* Un coureur non licencié au jour de la course, ne pourra prétendre à aucun point, même s'il prend sa licence à postériori.

**Points organisateurs**

* Afin de ne pas pénaliser les coureurs qui participent à l'organisation de courses et pour faciliter le recrutement d’organisateurs par les clubs, une première organisation apporte un nombre de points identique à celui de la meilleure course de la saison du coureur organisateur.
* Les organisations suivantes ne comptent que pour (N1) points. Les organisations à (N1) points ont pour objectif d'offrir quelques points à ceux qui organisent et de favoriser l'extension de la CO au niveau de tous les clubs.
* Le nombre d'organisateurs pouvant bénéficier de ces points est limité à 51 pour une course nationale, à 31 pour une course championnat de Ligue et à 21 pour une course régionale (délégué/arbitre et contrôleur des circuits inclus).
* Lors de chaque course, le club organisateur doit fournir, en même temps que les résultats, la liste de ses organisateurs, étant obligatoirement compris le délégué/arbitre et le contrôleur des circuits.
* Les organisateurs des relais, championnat de ligue des clubs, critérium régional des équipes, relais des catégories bénéficient des points organisateurs de la coupe de ligue suivant les mêmes principes.
* Le délégué/arbitre se voit crédité des points organisateurs même en l'absence de déclaration de la part du club organisateur.

**Edition des résultats**

* Les catégories régionales sont identiques à celles de la FFCO mais pour les classements de la coupe de ligue, les H60-65-70-... et D60-65-70-... sont regroupées en « H60 et plus », ainsi que « D60 et plus ».

### Calcul des points CDL par club

* Tous les clubs de la Ligue affiliés à la FFCO et à la Ligue participent au classement.

**Nombre de courses et classement**

* Le classement club annuel est calculé sur toutes les courses de la Coupe de Ligue moins trois courses. Par exemple, s'il y a 13 CDL dans l'année, les 10 meilleurs scores sont comptabilisés.
* Le club vainqueur est celui qui a le plus de points.

**Mode de calcul**

* Le classement club est établi en faisant la somme des 6 meilleurs scores individuels de chaque club à chaque course CDL.
* Si un club présente 6 coureurs, ou moins, à une course de la coupe de ligue, son score est égal à la somme des scores des coureurs présents.

**Points organisateur club**

* Afin de ne pas pénaliser les clubs qui organisent des courses, une première organisation compte pour un nombre de points égal au meilleur score du club sur l'année, y compris le score du jour de l'organisation.
* Il n'y a pas de points organisateurs clubs à partir de la seconde organisation.
* Pour avoir les points organisateurs, un club doit avoir au moins 4 membres participant à une organisation.
* Les clubs organisateurs des relais, championnat de ligue des clubs, critérium régional des équipes, relais des catégories, bénéficient des points organisateurs de la coupe de ligue suivant les mêmes principes.

# CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DES EPREUVES

## Les championnats

* Les différents championnats de ligue peuvent bénéficier d’une aide financière pour les récompenses. La somme est prévue dans le règlement financier de la Ligue. Le versement est soumis à la fourniture des factures et, obligatoirement, de photos des podiums montrant clairement les visuels (banderoles…) de la Région et de la Ligue.
* Les préinscriptions sont obligatoires par le biais du site fédéral. L’organisateur doit utiliser l’archive fédérale générée (mise à jour) et téléchargée sur le site fédéral des licences, au plus tôt le lendemain de la date limite d’inscription. Ce qui implique qu’une saisie de licence ne peut être prise en compte, pour cette course, que si elle est effectuée avant la date limite d’inscription.
* Les circuits sont élaborés par catégorie.
* Pour les catégories H/D 16 A, H/D 18 A, H/D 20 E, H/D 21 E, l’ordre de départ se fait dans l’ordre inverse du CN.
* Deux concurrents d’un même club ne pouvant partir consécutivement, il est possible de faire partir dans l’intervalle un concurrent à CN nul, issu d’un autre club.
* Pour les autres catégories, les heures de départ sont tirées au sort.
* Un coureur a la possibilité de se surclasser annuellement en appliquant les textes édités par la fédération ; voir le règlement médical et le règlement des compétitions.
* La catégorie de sur classement est inscrite dans l'archive fédérale et sur la licence du coureur.
* L'organisateur d'une compétition considère un surclassé comme un coureur normal. L'archive et sa licence tiennent déjà compte de ce sur classement. Le sur classement est donc transparent pour l'organisateur.
* Les titulaires d’un Pass (compet ou découverte) ne sont pas autorisés à courir sur les circuits de catégories (championnat de ligue LD)

### Championnat de ligue longue distance

* Qualificatif pour les catégories H/D 16A, H/D 18A, H/D 20E et H/D 21E
* 15 circuits et 40 catégories plus 2 circuits  ‘’Hors Championnat’’ selon règlement fédéral.
* Départ toutes les 2 minutes
* Ecart entre 2 membres d’un même club : 4 minutes.
* Retour des résultats à la fédération en respectant le règlement fédéral.

### Championnat de ligue moyenne distance

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOM** | **Niveau Technique** | **CATEGORIES** | **Temps du vainqueur** |
| A |  | H 18, H20, H21, H35, H40, H45, H 50  D 18, D20, D21, D35, D40 | 35’ |
| B |  | H55, H 60 et +,  D45, D50, D 55, d 60 et + | 30’ |
| C |  | H16, D16 | 25’ |
| D |  | H14, D14 | 25’ |
| E |  | H12, D12 | 20’ |
| F |  | H10, D10 | 20’ |

* Qualificatif pour l’ensemble des catégories depuis H/D 12.
* Le classement se fait par catégories et non pas par circuit. Les concurrents n’étant pas sur le circuit correspondant à leur catégorie sont classés à part.
* Un circuit jalonné est proposé en plus des circuits A à F
* Les concurrents ne cherchant pas à se qualifier pour les championnats de France peuvent opter pour le circuit de leur choix.
* Départ toutes les 2 minutes
* Ecart entre 2 membres d’un même club : 4 minutes
* Retour des résultats à la fédération en respectant le règlement fédéral.

### Championnat de ligue de sprint

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOM** | **Niveau Technique** | **CATEGORIES** | **Temps du vainqueur** |
| HE |  | H20 et + | 12’-15’ |
| DE |  | D20 et + | 12’-15’ |
| HJ |  | H 14, H16, H18 | 12’-15’ |
| DJ |  | D 14, D16, D18 | 12’-15’ |
| BJ |  | H10, D10, H12, D12 | 12’-15’ |

* Départ toutes les minutes.
* Ecart entre 2 membres d’un même club : 2 minutes.
* Retour des résultats à la fédération en respectant le règlement fédéral.

### Championnat de ligue de nuit

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOM** | **Niveau Technique** | **CATEGORIES** | **Temps du vainqueur** |
| A |  | H20, H21, H35, H40, H45, D20, D21, D35 | 40’ |
| B |  | H16, H18, H50, H55, D18, D40, D45 | 35’ |
| C |  | H60 et +, D16, D50, D55, D60 et+ | 25’ |
| D |  | H14, D14 | 20’ |
| E |  | H12, D12 | 15’ |
| F |  | H10, D10 | 15’ |

* Cette course peut être organisée avec un départ en masse.
* Les circuits peuvent être dédoublés en fonction du nombre de participants

### Championnat de ligue des clubs

* Organisé de préférence avant le championnat de France des clubs.
* Les équipes sont constituées de 6 coureurs du même club. L’équipe comprend au moins :
  + 1 jeune H/D10 (10 ans dans l’année)
  + 2 jeunes H/D14, H/D16 ou H/D18
  + 2 féminines toutes catégories confondues
* Il est possible d'inscrire des équipes sans respecter les catégories et, ou, des équipes avec des personnes de clubs différents ou non licenciées, les relais ainsi constitués, seront classés « open ».
* Le départ en masse des derniers relayeurs ne pourra se faire qu’après l’arrivée finale des 3 premières équipes non « open ».
* Le podium récompense les 3 premiers clubs et non les 3 premières équipes.
* Un relais jalonné (ou un circuit jalonné classique) peut être mis en place.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Relayeur** | **Niveau Technique** | **Temps de référence (\*)** |
| 1 |  | 30 minutes |
| 2 |  | 40 minutes |
| 3 |  | 20 minutes |
| 4 |  | 20 minutes |
| 5 |  | 20 minutes |
| 6 |  | 40 minutes |

(\*) Temps total moyen des 3 premières équipes = 170 minutes

Il convient veiller au temps total des équipes. Le meilleur temps de chaque parcours est donc d’environ 15% inférieur au temps de référence.

### Championnat de ligue de relais de catégories

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombre de relayeurs** | **Niveau Technique** | **CATEGORIES** | **Temps du vainqueur** |
| 2 |  | H18 et +, D18 et + | 2 x 25’ |
| 2 |  | H 16, D 16 | 2 x 20’ |
| 2 |  | H14, D14 | 2 x 20’ |
| 2 |  | H12, D12 | 2 x 15’ |
| 2 |  | H10, D10 | 2 x 15’ |

(\*) Tous les relais sont composés de 2 relayeurs et de 2boucles, chaque relayeur parcourant 1 boucle.

* Pour prétendre au titre, les coureurs d’une équipe doivent appartenir au même club de la Ligue et respecter les catégories du tableau.
* Les autres équipes sont classées « open ». Dans ce cas, tous les panachages de catégories et clubs sont autorisés. S’il y a des mineurs dans l’équipe, la seule obligation est de réaliser les circuits de la catégorie du plus jeune. Exemple : si l’équipe inscrite est composée de H14+H21, les 2 coureurs réaliseront obligatoirement un relais H14.

### Critérium de ligue des équipes

* Course en relais de 3 ou 4 personnes du même club.
* Il y a possibilité d'inscrire une équipe avec des personnes de clubs différents mais le relais, ainsi constitué, est classé « open ».
* Le départ en masse des derniers relayeurs peut se faire qu’après l’arrivée finale des 3 premières équipes non « open ».
* Un coureur ne fait partie que d’une seule équipe et ne court qu’une seule fois.

Relais Homme : 4 coureurs (H/D 16 et +) les femmes peuvent courir dans une équipe homme.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parcours** | **Niveau Technique** | **Temps de référence (\*)** |
| 1 |  | 40 minutes |
| 2 |  | 30 minutes |
| 3 |  | 30 minutes |
| 4 |  | 40 minutes |

(\*)Temps total moyen des 3 premières équipes = 140 minutes

Relais Dames : 3 coureurs (D 16 et +)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parcours** | **Niveau Technique** | **Temps de référence (\*)** |
| 1 |  | 30 minutes |
| 2 |  | 20 minutes |
| 3 |  | 30 minutes |

(\*)Temps total moyen des 3 premières équipes = 80 minutes

Relais Jeunes : 3 coureurs (H/D14 et H/D16 dont au moins une féminine)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parcours** | **Niveau Technique** | **Temps de référence (\*)** |
| 1 |  | 20 minutes |
| 2 |  | 20 minutes |
| 3 |  | 30 minutes |

(\*)Temps total moyen des 3 premières équipes = 70 minutes

Mini Relais : 2 coureurs (H/D10 et H/D12)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parcours** | **Niveau Technique** | **Temps de référence (\*)** |
| 1 |  | 20 minutes |
| 2 |  | 20 minutes |

(\*)Temps total moyen des 3 premières équipes = 40 minutes

(\*) Il convient de veiller au temps total des équipes. Le meilleur temps de chaque parcours est donc d’environ 15% inférieur au temps de référence.

### Critères de qualification aux courses nationales

Conformément aux dispositions prévues dans le règlement fédéral des compétitions, la Ligue a la possibilité de désigner des qualifiés supplémentaires pour l’ensemble des courses sur sélection (sprint, MD et LD).

La procédure retenue est la suivante :

* Dans la semaine suivant la course de qualification, le club d’appartenance du coureur postulant dépose une demande auprès de la Ligue.
* Ne seront retenues que les demandes pour des coureurs n’ayant pu participer à la course de sélection pour des raisons avérées (blessure, déplacement professionnel, évènement familial majeur).
* Toute demande doit être accompagnée des pièces justificatives attestant l’impossibilité de participer à la course de sélection.
* Pour toute demande de qualification supplémentaire, et plus particulièrement dans le cas où il y aurait plus de candidatures que de places ouvertes, le choix final sera fait en fonction de la place des postulants, au classement par catégorie au CN.
* C’est la commission « Pratique sportive » de la ligue qui étudiera les demandes, et fera une proposition au Comité Directeur de la Ligue. La Ligue arrêtera et transmettra à la FFCO la liste des coureurs qualifiés supplémentaires.
* Pour la spécialité relais-sprint, la ligue a la possibilité de qualifier une équipe club en plus des équipes déjà qualifiées. Les clubs postulants doivent déposer une demande auprès de la Ligue avant le 15 mars. L’équipe retenue sera celle obtenant le plus gros score par addition des CN des deux relayeurs proposés.

## Les courses régionales ‘’Coupe de Ligue’’

### Dispositions générales

* L’inscription se fait sur le site fédéral. Toute préinscription vaut engagement au paiement. L’inscription sur place le jour de la course est toujours possible mais en fonction des places restantes.
* Le choix des heures de départ peut se faire à l’inscription ou sur place. L’organisateur doit veiller au respect des heures de départ choisies et à la sérénité de l’aire de départ.
* Les jeunes mineurs participent sur le circuit de leur choix. Il est de la responsabilité de l’entraîneur et du président du club d’orienter le jeune vers le circuit le plus adapté à son niveau.
* Intervalle entre les coureurs : 2 minutes. Possibilité de ramener cet écart à 1 minute sur décision de l’arbitre s’il y a plus de 90 concurrents sur le circuit Deux coureurs d’un même club ne peuvent partir consécutivement.
* L’organisateur doit indiquer, en parallèle de la distance, le temps de course estimé du vainqueur et la dénivelée du meilleur choix.

### CDL sprint

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dénomination** | **Couleur** | **Distance corrigée (2)** |
| Orange |  | 3 km |
| Jaune |  | 2 km |
| Vert |  | 1,5 km |

* (2) Les distances indiquées s’entendent dénivelée comprise (base 100 m de dénivelé équivaut à 1 km). La distance est calculée par le meilleur itinéraire.

### CDL longue distance

Circuits compétition

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dénomination** | **Couleur** | | **Distance corrigée (2)** | **Coureurs concernés** |
| Noir ou Violet long (1) |  |  | 10 km | LC + NLPC (3) |
| Noir ou Violet court (1) |  |  | 6 km | LC + NLPC (3) |
| Orange long |  | | 8 km | LC + NLPC (3) |
| Orange court |  | | 5 km | LC + NLPC (3) |
| Jaune |  | | 6 km | LC + LSS + NLPD (3) |
| Bleu |  | | 4 km | LC + LSS + NLPD (3) |
| Vert |  | | 3 km | LC + LSS + NLPD (3) |
| Jalonné | Jalonné | | 2 km | LC + LSS + NLPD (3) |

* (1) Les circuits noirs ne pourront être tracés que si le niveau de technicité de la carte le permet.
* (1) Si le niveau de technicité de la carte le permet, le traceur aura le choix de tracer un circuit long, noir ou violet et un circuit court, noir ou violet
* (2) Les distances indiquées s’entendent dénivelée comprise (base 100 m de dénivelé équivaut à 1 km). La distance est calculée à vol d’oiseau et le dénivelé est calculé par le meilleur itinéraire.
* (3) LC = licence compétition – NLPC = Non licenciés avec Pass’Compet – LSS = licence sport-santé – NLPD = Non licenciés avec Pass’Découverte. Quel que soit le Pass’, le certificat médical est obligatoire pour être chronométré.

Circuits découverte

En parallèle des circuits compétition, il est recommandé d’installer des circuits découverte. Dans la mesure du possible, ces circuits découverte seront traités de façon indépendante des circuits compétitions : feuille d’invitation spécifique, accueil spécifique. Aucun certificat médical ne sera demandé, les participants courront’ ’au carton’’. Ils s’acquitteront d’un pass’O. Les circuits vert, bleu et jalonné pourront être ceux des circuits compétition mais avec un départ séparé.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dénomination** | **Couleur** | **Distance corrigée (2)** |
| Jaune |  | 8 km |
| Bleu |  | 4 km |
| Vert |  | 3 km |
| Jalonné | Jalonné | 2 km |

* (2) Les distances indiquées s’entendent dénivelée comprise (base 100 m de dénivelé équivaut à 1 km). La distance est calculée à vol d’oiseau et le dénivelé est calculé par le meilleur itinéraire.

### CDL moyenne distance

Circuits compétition

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dénomination** | **Couleur** | **Distance corrigée (2)** |
| Noir (1) |  | 6 km |
| Violet |  | 5 km |
| Orange |  | 4 km |
| Jaune |  | 4 km |
| Bleu |  | 3 km |
| Vert |  | 2 km |
| Jalonné | Jalonné | 1,5 km |

* (1) Le circuit noir ne pourra être tracé que si le niveau de technicité de la carte le permet. Si la carte ne permet pas de tracer un circuit noir, tracer à la place un circuit violet de 6,5 km.
* (2) Les distances indiquées s’entendent dénivelée comprise (base 100 m de dénivelé équivaut à 1 km)

Circuits découverte

En parallèle des circuits compétition, il est recommandé d’installer des circuits découverte. Dans la mesure du possible, ces circuits découverte seront traités de façon indépendante des circuits compétitions : feuille d’invitation spécifique, accueil spécifique. Aucun certificat médical ne sera demandé, les participants courront’ ’au carton’’. Ils s’acquitteront d’un Pass’Découverte. Les circuits vert, bleu et jalonné pourront être ceux des circuits compétition mais avec un départ séparé.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dénomination** | **Couleur** | **Distance corrigée (2)** |
| Jaune |  | 5 km |
| Bleu |  | 4 km |
| Vert |  | 3 km |
| Jalonné | Jalonné | 2 km |

* (2) Les distances indiquées s’entendent dénivelée comprise (base 100 m de dénivelé équivaut à 1 km). La distance est calculée à vol d’oiseau et le dénivelé est calculé par le meilleur itinéraire.

# PARTICIPATION DES NON LICENCIES

Les non licenciés se partagent en deux catégories :

* Ceux qui ont déjà une expérience en co et qui participent sur les circuits compétition. Ils sont obligatoirement chronométrés et doivent présenter un certificat médical
* Ceux qui découvrent l’activité et pour lesquels les circuits découverte sont mis en place.

Conformément au règlement des compétitions de la FFCO, tous les participants non licenciés FFCO ou assimilés (cf. règlement FFCO) doivent souscrire un Pass’orientation.

* Les non licenciés FFCO ou assimilés qui participent sur les circuits compétition doivent présenter un certificat médical conforme, daté de moins d’un an avant la date de la course concernée (cf. règlement FFCO).
* Les non licenciés ne peuvent en aucun cas prétendre à un classement régional ou national.
* L’accueil des circuits découverte doit faire l’objet d’un soin particulier et doit être confié à des personnes connaissant bien l’activité, et en particulier le niveau de traçage des différentes couleurs.
* L'organisateur communique à la ligue dans les 15 jours suivant sa manifestation la liste nominative des Pass'orientations délivrés pour les manifestations régionales non inscrites au classement national. Un modèle type est disponible sur le site de la ligue.
* Sur les championnats, les non licenciés ne peuvent pas courir en même temps que les licenciés. L’organisateur aura le choix, soit de grouper les départs des non-licenciés après les départs des licenciés, soit de proposer des circuits spécifiques aux non licenciés.
* Sur les courses CDL, les non licenciés peuvent s’inscrire sur le circuit de leur choix en fonction du Pass’ souscrit.

Les non licenciés non titulaires d’un certificat médical peuvent participer sur les circuits découverte. Ils utilisent un carton de contrôle pour poinçonner et ne sont pas chronométrés.

# LES RAND’ORIENTATIONS

Les dispositions ci-dessous ont pour but de tenter d’harmoniser l’organisation des rand’O sur l’ensemble de la région. Ces dispositions n’ont pas de caractère obligatoire et les organisateurs sont libres de les mettre en œuvre à leur convenance.

## Objectifs

* Proposer une forme de pratique de l’orientation attractive en direction de nouveaux publics, non licenciés à la FFCO.
* Laisser le choix aux participants d’évoluer seul ou en groupe.
* Essayer de fidéliser ces pratiquants sur une ou plusieurs saisons pour les faire adhérer à un club.
* Proposer aussi bien aux licenciés qu’aux non licenciés le choix entre des parcours loisirs et des parcours techniques.
* Avoir un accueil de qualité sur chaque manifestation, et distribuer de l’information (plaquettes, calendrier, informations club,…).
* Informer sur les niveaux de couleur (panneaux pédagogiques)
* Prévoir une collation ou un buffet à l’arrivée et prendre le temps de discuter avec les participants.
* Circuits moins techniques que les circuits CO quelle que soit la longueur de ceux-ci.

## Les circuits (suggestion de liste non obligatoire)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dénomination** | **Couleur** | **Distance** | **Commentaire** |
| Orange Long |  | Distances laissées à l’initiative des organisateurs selon la spécificité historique de l’épreuve |  |
| Orange Moyen |  |  |
| Orange court |  |  |
| Jaune |  |  |
| Bleu |  |  |
| Vert |  |  |

* Sur les circuits orange, il peut y avoir quelques postes de niveau violet.
* Choix laissé à l’organisateur de faire un départ en masse ou échelonné au rythme des participants.
* Choix laissé à l’organisateur des circuits chronométrés ou non.

## La carte

* Aux normes IOF. Echelle souhaitable comprise entre 1/10 000 et 1/20 000.

# LES DEPARTEMENTALES

* Il doit être apporté le même soin que pour une course CDL sur
  + La qualité de la carte (mise à jour, impression)
  + La qualité des tracés
* L’organisateur est libre du nombre de circuits qu’il met en place.
* Le choix de la couleur de circuit pour un mineur se fait sous la responsabilité de l’entraineur et le président du club d’appartenance du jeune, et sur conseil de l’organisateur.
* Un concurrent non licencié ne peut être chronométré que s’il présente, à l’inscription, un certificat médical conforme à la règlementation fédérale.
* Un pass’Orientation doit être délivré à chaque participant non licencié.